

<<产后瘦身有诀窍>>

图书基本信息

书名：<<产后瘦身有诀窍>>

13位ISBN编号：9787802313439

10位ISBN编号：7802313430

出版时间：2008-1

出版时间：7-80231

作者：张湖德

页数：179

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<产后瘦身有诀窍>>

内容概要

本书分为八个部分，即产后肥胖的原因与危害、科学饮食是减肥的保证、科学减肥新主张、产后减肥的关键是运动、产后的局部减肥、独特有效的中医减肥法、瘦身要与水有约、另类减肥法，介绍了产后科学瘦身的方法与技巧。

其中许多方法简单易行，实用安全，使新妈妈们在日常生活中就能达到减肥瘦身的目的。

<<产后瘦身有诀窍>>

书籍目录

一、产后肥胖的原因与危害 产后为何肥胖 产后肥胖不容忽视 产后减肥的最佳效果是完美曲线的组合 减肥效果宜看“三围” 二、科学饮食是减肥的保证 瘦牛肉 大米 竹笋 冬瓜 魔芋 山药 兔肉 发菜 黑木耳 茶 冻豆腐 马铃薯 红薯 黄瓜 草莓 桃花 白菜 赤小豆 荷叶 蘑菇 葱 腌菜 绿豆芽 苹果 山楂 三、科学减肥新主张 产后减肥新理念 冬季是减肥的最佳季节 肥胖并非全是脂肪的错 肥胖有时是缺乏某些营养素造成的 入秋莫忘减肥 减肥可尝试咀嚼法 坐月子的饮食瘦身原则 国外盛行的减食疗法 减肥禁忌——糖、躺、烫 产后多吃蔬菜可减肥 饮食减肥的一些建议 提前进餐减肥 分食减肥法 综合饮食减肥法 高纤维食物减肥法 饭前吃水果可减肥 减肥要少吃黄油 多吃含铬食物可减肥 简便易行的减肥法 晚餐少吃能减肥 了解容易发胖的食物 防止体重反弹的方法 可供参考的模特儿饮食 四、产后减肥的关键是运动 不要认为空腹运动有损健康 制定减肥“运动处方” 能降低食欲的减肥呼吸法 长时间、中强度运动才能达到减肥效果 不同的体型采取不同的运动减肥 瑜伽减肥 站立锻炼减肥法 步行减肥有学问 俄罗斯健美减肥操 晨起时的减肥运动 睡前的减肥小运动 消除赘肉的五节健美操 丰区指动足能减肥 燃脂瘦身减肥操 消耗过剩热量的减肥辅助运动 减肥不妨雨中走 倒行减肥法 五、产后的局部减肥 脸部减肥法 简单易行的瘦脸运动 下颌部减肥法 下颌减脂按摩法 脊背减肥法 手臂减肥法 腰部减肥法 按摩瘦腰法 腹部减肥法 臀部减肥法 大腿减肥法 按摩消除腿部赘肉 膝部肥胖的综合疗法 脚踝的减肥法 六、独特有效的中医减肥法 药膳减肥 中药减肥 偏方、验方减肥 针灸减肥法 气功磁疗减肥 耳针减肥法 刮痧减肥法 简易经络减肥法 按摩减肥术 七、瘦身要与水有约 沐浴减肥 粗盐擦身减肥法 泡浴减肥 泥浴减肥 洗澡时按摩可促进减肥 精油减肥 热水浴能减肥 蒸汽浴可减肥 游泳减肥法 水中减肥操 八、另类减肥法 加速新陈代谢减肥法 蜡疗减肥法 吃饱饭再减肥 脑力劳动能减肥 梦幻睡眠减肥 减肥新时尚——热量卡拉OK 颜色减肥法 亲自哺乳可减肥 使用腹带可减肥

<<产后瘦身有诀窍>>

章节摘录

一、产后肥胖的原因与危害 产后为何肥胖 有些身材苗条的女性，经过妊娠、分娩，当了妈妈之后，身体逐渐发胖，失去了往日的风韵。究其原因，一方面是因为妊娠过程引起下丘脑一性腺功能暂时紊乱，特别是脂肪代谢失去平衡。另一方面我国有传统的“坐月子”的习惯，在产后的头1个月内，为了哺乳，让妈妈吃下大量的高脂肪、高蛋白质食品，使摄入的营养量大大超过需要量，而极少的体力活动又使能量消耗大大减少，最终使机体脂肪堆积。

……

<<产后瘦身有诀窍>>

编辑推荐

《产后瘦身有诀窍:新妈妈必读》由中国中医药出版社出版。

<<产后瘦身有诀窍>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>